



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة ديالى
كلية التربية الأساسية
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة



تأثير تمارينات التناسق الحركي في أهم المهارات والتشكيلات الدفاعية بكرة اليد للمتقدمين

أطروحة مقدمة إلى مجلس كلية التربية الأساسية – جامعة
ديالى وهي جزء من متطلبات نيل درجة دكتوراه
في علوم التربية البدنية وعلوم الرياضة

من الطالب
محمد كاظم صالح مهدي

بإشراف
أ. د. حيدر شاكر مزهر

الباب الأوّل

1 – التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

2-1 مشكلة البحث.

3-1 أهداف البحث.

4-1 فرضيات البحث.

5-1 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري.

2-5-1 المجال الزماني.

3-5-1 المجال المكاني.

6-1 تعريف المصطلحات.

1-6-1 التناسق الحركي.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يُعدُّ العراق واحدًا من البلدان التي تسعى للتطور العلمي في ميدان التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ إنَّ لتطور الفعاليات، واتساع قاعدتها يعكس الوجه الحضاري للبلد، وعليه وجب الاجتهاد لتحقيق أفضل مستوى يضمن التقدّم للرياضة في البلد.

وقد كان للبحوث والدراسات أثرًا أساسًا في تطوير الحركة الرياضية ومن ضمنها دراسات حول علم التدريب الرياضي والإنجاز الرياضي، وقد شكّلت هذه البحوث الدافع نحو البدء بالتسارع لمواكبة التطور اعتمادًا على العلوم الإنسانية والعلمية.

وتعدّ لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية المشوقة للممارسين والمشاهدين معًا، إذ اتسع انتشارها في الكثير من دول العالم، لما تتميز به الفعالية من تشويق في الأداءين الفردي والجماعي على حدّ سواء، الذي يتميز بالقوة والسرعة بما يحتم أداء الحركات المكونة لمهاراتها بتوقيت دقيق وتناسق عالٍ بحسب واجبات اللاعبين الفردية والفرقية، وصولًا إلى ضبط تناسق تلك الحركات وتوقيتها في ضمن العمل الجماعي للفريق.

وَمِمَّا لاشكَّ فيه أنَّ الحركة لغة اتصال، ولاسيما في المجال الرياضي، وأنَّ أي أداء حركي مهما كان صغيرًا لأبدٍ وأنَّ يحدث في ضمن سلسلة من العمليات الحركية تتم بتسلسل دقيق يمكن أن يوصف بالنتيجة بأنَّه تناسق لتلك الحركات المؤداة، فالتناسق الحركي: علاقة بين الجوانب الذاتية والموضوعية، وتتوقف نسبة النجاح فيه على الخبرات السابقة، ومقدار ما يمتلكه الفرد من خبرة، ومهارات، وتصرف ميداني.

ومن المعلوم للمختصين بلعبة كرة اليد أنَّ هذه اللعبة تتميز بأنَّ الفاعلية الدفاعية هي الأكثر تأثيرًا في تحديد التفوق والفوز على المنافس، فالفريق الناجح دفاعيًا يمنع تسجيل الهدف في مرماه، ويعطي فرصة لجهده الهجومي بأنَّ يسجل في مرمى المنافس، على ذلك وجب أن تتسم تحركات اللاعبين الدفاعية والفردية والجماعية بالفاعلية في الحد من تحركات الهجوم المنافس، فالفريق الذي يطبق خطه الدفاعية لا

يمكن أن ينجح في صد أو الحد من فاعلية هجوم الفريق المنافس ما لم يتمتع كل لاعب مدافع بمستوى أداء دفاعي ناجح من ناحية المتطلبات (البدنية، والخطية، والنفسية)، بما تؤهله لتنفيذ تلك المهارات الدفاعية الفردية والجماعية بكفاءة ودقة، وبحسب التوقيت المناسب، أي أن تتم بالتناسق العالي للاعب المدافع زمانًا ومكانيًا بما يساعد على سد الثغرات الدفاعية لفريقه ما يدل على توافر القدرات الجيدة في التنسيق الحركي الفردي والجماعي، ومن ثمّ يساعد في تنفيذ التشكيلات الدفاعية المعتمدة بكفاءة.

إنّ التدريب على مهارات الدفاع وتشكلاته يتطلب من اللاعبين جهدًا بدنيًا ونفسيًا أكبر من تدريب المهارات الهجومية، لأنّ المهارات الدفاعية مملّة وغير مشوقة لأغلب اللاعبين قياسًا بالمهارات الهجومية، فضلًا عن وجوب أن يكون التدريب عليها بشدة مشابهة لمواقف اللعب، فالمدافع متأخر في أداء الحركة كمهارة خاصة بلعبة كرة اليد، بوصفها استجابة لفعل المهاجم المنافس، ولا يخفى أنّ الفعل الهجومي دائمًا يسبق زمانياً الاستجابة الدفاعية ما يحتم رفع حدة الأداء الدفاعي لأقصى ما يمكن إذا أراد المدافع إيقاف الفاعلية الهجومية.

وإنّ واجبات الدفاع التي يجب على اللاعب المدافع القيام بها كحركات فردية مترابطة مع حركات المجموعة، للحد من خطورة المهاجم، ومنع التصويب كنتيجة نهائية لجهد المنافس.

وعليه كان حريًا بالمدرّبين استعمال الإمكانيات الممكنة كافة لإعداد لاعبيهم، ولاسيّما الإعداد للمهارات الدفاعية بما يلزمهم استعمال الوسائل والأدوات التدريبية المساعدة جميعها، لضمان تناسق حركات المدافعين بالأسلوب الأمثل.

وفي ضوء ما سبق استعراضه تكمن أهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة للتناسق الحركي وبيان تأثيرها في تطوير بعض المهارات والتشكيلات الدفاعية بكرة اليد للاعبين المتقدمين.

2-1 مشكلة البحث:

من خبرة الباحث بصفته لاعباً ومدرباً كرة اليد، وتتبعه لأسباب الإخفاقات المحلية والدولية التي تحول من دون أن تأخذ كرة اليد العراقية موقعها المستحق عربياً ودولياً، فعن طريق تحليله للكثير من المباريات بوساطة التصوير والتعرف إلى محاولات النجاح والفشل، لاحظ أن هناك ضعفاً في تطبيق بعض المهارات داخل التشكيلات الدفاعية، ولاسيماً وسط الملعب والمتمثلة بأرقام مراكز اللاعبين (2،3،4،6) (*) في التصدي وإفشال هجوم المنافس، لأن أغلب المهارات الدفاعية عند اللاعبين ليست بالمستوى المطلوب، والتي ظهرت بصورة واضحة في التشكيلات الدفاعية المعتمدة لفرق الدوري العراقي الممتاز من كون أن حركة الفرد داخل المجموعة تكون غير متناسقة مع حركة المجموعة ككل داخل التشكيل الدفاعي، فضلاً عن ضعف تناسق حركة المدافع الفردية في ضمن واجباته الفرقية.

لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة، وتسليط الضوء عليها، ومحاولة معالجتها بوساطة وضع تمارينات التناسق الحركي لتطوير اهم المهارات والتشكيلات الدفاعية الأكثر استعمالاً في أثناء المباريات وتحليلها، للوصول إلى الأداء الأفضل في إسهام متواضع من قبل الباحث في تعزيز القدرات الدفاعية للاعب كرة اليد العراقي.

3-1 أهداف البحث:

- إعداد تمارينات خاصة بالتناسق الحركي، لتطوير اهم المهارات والتشكيلات الدفاعية بكررة اليد للمتقدمين.
- التعرف إلى تأثير تمارينات التناسق الحركي في أهم المهارات والتشكيلات الدفاعية بكررة اليد للمتقدمين.
- التعرف إلى أفضلية التأثير للتمارين على كل مهارة داخل التشكيل الدفاعي بكررة اليد للمتقدمين.

(*) ينظر: الملحق (7).

- التعرف إلى أفضلية التأثير للتمرينات بين التشكيل الدفاعية المستعملة (0,6) (1,5) (1,2,3).

4-1 فرضيات البحث:

- هناك تأثير إيجابي للتمرينات بالتناسق الحركي في اهم المهارات والتشكيلات الدفاعية بكرة اليد للمتقدمين.
- هناك تأثير إيجابي للتمرينات بالتناسق الحركي في اهم المهارات داخل التشكيلات الدفاعية بكرة اليد للمتقدمين.
- هناك تأثير إيجابي للتمرينات بالتناسق الحركي في المهارات بين التشكيلات الدفاعية الثلاثة بكرة اليد للمتقدمين.

5-1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري:

نادي ديالى المشارك في دوري النخبة العراقيّ بكرة اليد للموسم (2018-2019)

2-5-1 المجال الزماني:

المُدّة من 2018/11/1 ولغاية 2020./2/28

3-5-1 المجال المكاني:

قاعات الألعاب الرياضية للأندية قيد البحث:

- القاعة المغلقة (بعقوبة): خاصة بتدريب نادي ديالى.
- القاعة المغلقة (كربلاء): خاصة بتدريب نادي كربلاء.
- قاعة نادي وسام المجد: خاصة بتدريب نادي الجيش (بغداد).
- قاعة نادي الكوت: خاصة بتدريب نادي الكوت (واسط).

6-1 تعريف المصطلحات:

1-6-1 التناسق الحركي:

"هو القدرة على استخدام أجزاء متعددة من الجسم لهدف حركي معين"، أو هو: "اتساق الجوانب الحركية المطلوب أدائها في النشاط الرياضي، بحيث يخرج الأداء على خطٍ متصلٍ متطابق بين التفكير في الأداء، وترجمة هذا التفكير في فعالية حركية، وبالتالي فالموضوع كُله هو معرفي حركي"⁽¹⁾.

وهو "تشكيلة من الحركات البدنية النظامية البسيطة تؤدي بصورة جماعية أو فردية بالأدوات أو بدونها، بحيث يتم التناسق والانسجام بين الحركات المختلفة، والذي يؤدي إلى تحسين قدرة الفرد على التناسق الحركي، وأنَّ القيمة الحقيقية للتناسق الحركي تكمن في الفرص المتاحة لمن يزاولها بصورة متكاملة"⁽²⁾.

(1) Catherin Holecko; **Motor Planing**: (Motor Control and Motor Coordination Under stand the definition of motor planning and related term, 2017) p.215.

(2) فاطمة العزب؛ التعبير الحركي الحديث بين النظرية والتطبيق: (القاهرة، مكتبة كلية التربية الرياضية للبنات، 1993) ص22.

The Effect of Kinetic Harmony Exercises on the Development of some Skills and Defensive Formations in Advanced Handball

Supervisor

**Prof. Haidar Shakir Mizhir (Ph.D.)
2020 A.D.**

Researcher

**Mohammed Kadhum Saleh
1442 H.A.**

Abstract

The dissertation comprised of five chapters:

The first chapter included: introduction and significance of the study, which is based on the reality of handball, as it is one of the team and interesting games both for practitioners and viewers. It has expanded and spread in many countries of the world, because it is characterized by excitement in both individual and group performances which are known for strength and speed. This necessitates the performance of the movements that make up its skills in precise time along with high extent of harmony according to the duties allotted to individual and team players, so as to reach for the adjustment of harmony of those movements and timing them within the team's group-work. This is due to the fact that there are plans which are collectively implemented by the players, whereas there are others that require the individual performance of the player himself. This, in turn, requires the player to have physical and skill abilities qualifying him to solve the requirements of the situation in a competition, as the competitive activity in handball involves the player, in all performance situations, to overcome the opponent using all types of the skills of this game.

As for the problem of the study, handball in Iraq is still facing numerous obstacles that hinder the course of the game. This is due to several reasons; including what the researcher noted that there is a weakness in the implementation of some skills within defensive formations, especially the center of the field, represented by positions (2, 3, 4, 6) for players in the tackle, and failing the opponent because most of the skills of players are not at the required level. This made the researcher to attribute such weakness to the defensive formations adopted by the team, because the movement of the individual within the group is not harmonious with the movement of the group as a whole within the formation, as well as the poor harmony of the defender's individual movement within his team duties.

Furthermore, the aims of this study are the following:

1. Making exercises for kinetic harmonization, to develop the most important skills for some defensive formations in advanced handball.
2. Identifying the effect of kinetic harmonization exercises on the development of certain skills and defensive formations in advanced handball.

Moreover, the hypotheses of the study are as follows:

There are statistically significant differences in the most important skills of some defensive formations in advanced handball in the pre and post tests of the test group.

The second chapter dealt with the concept of special exercise in handball, and the concept of developing the most important skills for some defensive formations in handball.

As for chapter three, it is allotted to the methodology of the study and its field procedures. The researcher adopted the experimental method of one group with pre and post tests. Furthermore, the research community comprised (12) clubs, with a total number of (192) players, who were deliberately selected. The selected clubs were (Diyala, Karbala, Al-Jaish, and Al-Kut), because each of these teams represents a certain level in the potentials of its players after dividing the participating clubs into three groups, each group consisting of (4) clubs according to the level of their players and their potentials. More to the point, the test-group was Diyala Sports Club which includes (16) players, and then working with (9) players of them, as team defenders in the midfield positions. Then, the researcher identified the variables of the study by conducting a questionnaire after reviewing a number of Arab and foreign sources regarding this game, as well as choosing the most important defense skills which contribute to the success of the performance of defense formations in the handball, after consulting the supervisor of this dissertation, and presenting them to the experts, in addition to presenting the forms prepared by the researcher to measure the skills within and among the formations, kinetic harmony, and statistical methods used in the study.

The fourth chapter included presenting, analyzing and discussing the results of the pre and post tests of the test-group in selecting the most important skills for some formations, and the overall purpose of each skill.

As for chapter five, the researcher grasped a set of conclusions, the most important of which are:

1. Kinetic harmony exercises have an impact on the development of defense skills in handball.
2. Kinetic harmony exercises and their effectiveness in the performance of defensive formations of handball players have had varying impact on the success of defensive performance within the framework of all formation.

The most significant recommendations and suggestions of the study are:

1. The need for a great extent of harmony in the training of defensive skills, because of the importance of defense in the results of matches.
2. Using kinetic harmony exercises to develop defense skills used in each defensive formation.